**Беседа «Мы против наркотиков»**

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг - девиз профилактики. Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности. В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни. Болезни бывают разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно. Заболевание, о которой мы будем сегодня говорить, очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Еѐ жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это молодежь. Эта болезнь – социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Еѐ можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль. Наша задача – знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению. Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи (ст. 158 УК РФ), ограбления (ст. 161 УК РФ), являются зачинщиками драк (ст. 115, 116, 118 УК РФ). Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф и аварий. Всѐ это – нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания. Так, за хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (ст. 228 УК РФ). Предусмотрен и срок лишения свободы за склонение к употреблению наркотиков – от 3 до 12 лет (ст. 230 УК РФ). Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков. И важно знать, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их. Что такое наркомания? Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости. Наркотик – химическое вещество (препарат), вызывающий изменение в психике или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к медицине, все препараты запрещены в употребление без назначения врача. В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, и, используя их, они погибают), и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме: – цвета кожи (бледный и желтый цвет); – расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот повышенный аппетит, рвота, желудочные боли), при этом идет изменение массы тела – похудение; – температуры тела (лихорадка, высокая температура); – кровотечение из носа (возможны обмороки); – покраснение и расширение зрачков глаз; – медленное заживление ран на теле; – частые головные боли; – изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова); – нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги); – нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить, частый кашель от сухости во рту); – безразличие к происходящему вокруг и к себе. К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания, нарастающая скрытность и лживость. При этом наркотик вызывает отравление организма, которое часто сопровождается нарушениями сознания, мышления и восприятия действительности. Часто при употреблении наркотиков возникает зуд, тошнота, рвота, головокружение, сильный жар с потом, постепенно это угасает, но на смену приходит зависимость, когда уже становиться плохо без наркотика. При этом наблюдаются снижение успеваемости, отказ от учебы и профессиональной деятельности, конфликты с социальным окружением, проблемы с законом, отход от семьи и друзей, сужение общения до круга таких же наркоманов, изоляция от общества. Причины употребления детьми наркотиков. Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

1. Любопытство (самому интересно). Да, это естественно интересоваться такими вещами, но важно помнить, где брать нужную информацию. В Интернете есть многообразие ответов и информации, которая может вам навредить. Поэтому получить правильную и безопасную информацию можно у значимых взрослых (родители), не бойтесь спросить их об этом – это необходимо и им самим, чтобы уберечь вас от опасности.

2. Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников или как говорят еще за компанию. При этом на подростка в этом случае никто не давят, он сам пробует для того чтобы показать свою силу и значимость. Подростки рассматривают наркотики как часть своей среды и нередко не умеют противостоять 62 соблазну однократного употребления или давлению распространителей. ПАВ выступают в роли своеобразного "пропуска" в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют важные функции: поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Но все мы понимаем, что затем наступают последствия, от которых происходят серьезные изменения в организме и в общении. Те же сверстники, что склоняли вас вскоре отворачиваются от вас.

3. Давление группы сверстников. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза или шантаж. Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

4. Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее. Сюда же можно отнести неполные, распавшиеся семьи, семьи, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками. Нужно помнить, что даже в таких семьях живут дети, которые способны противостоять давлению и не употреблять наркотики.

5. Плохие отношения со сверстниками в школе. В школе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

6. Стресс в трудных ситуациях. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия